

增進投籃技術的方法與要領

麥 財 振

在未講述投籃技術之前這裏先要強調的一點，就是投籃並不是天才型的才能成爲一位射手，而是要靠學習和不斷的練習去得到的基本技術，爲了要成爲一位好的射手，一個球員應該要知道投籃的基本力學原理，並且要知道基本投籃的錯誤與缺點。下面這些投籃的方法可以藉着看鏡子或窗戶來練習，不要害怕去看自己投籃時的手腕動作，一直練習到球離手時手腕能自然放鬆爲止。

對着牆或籃板練習投籃，這方法是聰明的，剛開始學習投籃，加強手腕動作最主要的目的，不在求其準確，而是在學習到投籃時手腕能自然的放鬆、柔軟即可。

在現代的籃球比賽中，投籃被列爲一個球員應該精通的最主要動作之一，擁有較矮球員的球隊常因有準確的投籃而打敗身材較高球員的球隊，一些具有優異條件的球隊，無法獲勝是因缺乏外線投籃以及無法有效地突破對方的區域防守。在你各方面技巧尚未成熟時，在開始階段任何擁有優秀外線投籃的球員就能優於其他球員。

籃球正在轉變爲一種投籃者的比賽，現在國際籃球協會（The National Basketball Association）和美國大學女子籃球比賽已採用投籃計時鐘來規定球隊進攻時須在一定的時間內出手投籃。今日的大學男子籃球賽中規定更多的規則來禁止球隊拖延進攻時間。

在繼續討論個人投籃基本技術之前，我們應了解到，許多籃球教練相信一個理論。就是射手是訓練出來而非天生的，投籃是一種可藉準確的技術及熱心練習而增進個人的技術，一個人如能夠經過正確技術的過程及不斷的練習，即可成爲一位好的投籃者，而投籃這又是一種可單獨練習的動作。

在討論到投籃技術之前，球員應該對球籃及該瞄準的方位有基本的認識，好的球員眼睛不隨着球的飛行移動，他們在整個投籃過程中專注於籃圈，每位教練們對球員該注視球籃的部位，各持不同的意見，有些認爲籃圈的前緣應該是集中點，然而有些認爲該集中於後緣，在選擇任何一種方法時，該明智地分析球與球籃之關係。

如圖 1. 兩個標準籃球，將可同時穿過球籃。圖 2. 顯示如此看來，根據圖 1. 啓示，瞄準籃圈的中央部位應該是最好的，你可以下面的方法彌補兩邊，因邊緣的失誤，假如投籃太用力可碰到籃圈的後緣或籃板而投入，如投籃出手時力量輕了一點碰到前緣也可進籃。

圖 1.

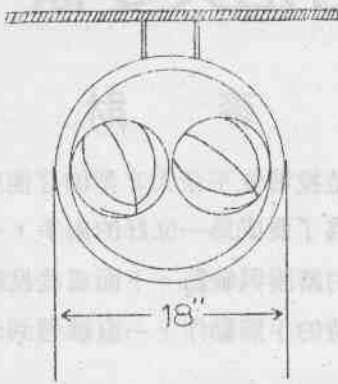
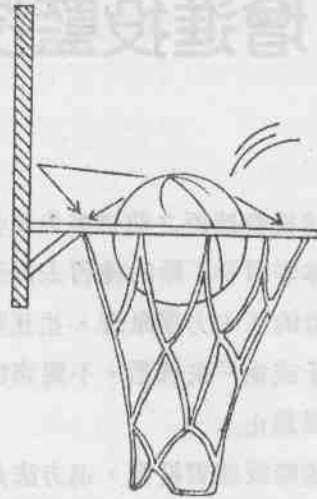


圖 2.

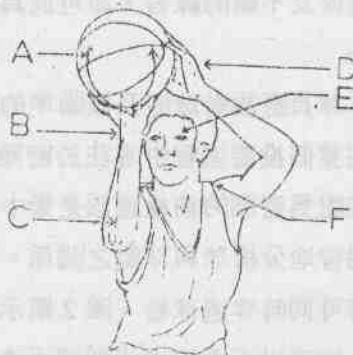


因為投籃時左右手持球的位置是正確投籃動作的主要因素，所以我們必先了解上身的動作。

如圖 3：投籃時各相關部位正面的正確位置

- A、球應用指尖的力量投出，使球向後下旋轉，這樣會使球碰到籃圈時變的準確。
- B、手腕應豎起將球置於指尖上，使不能接觸到手掌掌心。
- C、肘關節與球籃的中心點必須成一直線，假如自己感到舒服的話，肘關節稍微離開球的正下方也無妨。
- D、另一隻手你認為置於舒適的位置，而且這隻手不應防礙到右手投籃的動作。
- E、眼睛應集中焦點在籃圈上。
- F、肩膀應對着籃圈抬起挺直。

圖 3.



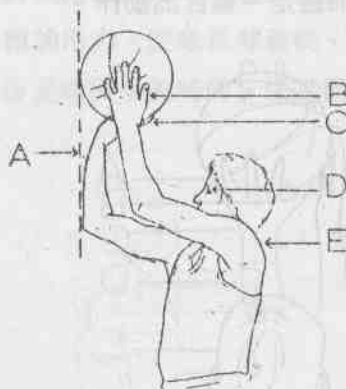
如圖 4：投籃的側面圖

- A、投籃時球的前緣應與手肘前緣大約成一直線。
- B、另一隻手投者應置於較舒適的位置，但不應阻礙到投籃的動作。
- C、球應置於指尖上。

D、在投籃出手後，當球飛行過程中眼睛應集中在籃圈上。

E、肩膀應對着籃圈挺起。

圖 4.



如圖 5：投籃時從側面來觀察

A、使球能後下旋轉。

B、手腕應豎起。

C、球的前緣要與手肘的前緣位置成一直線。

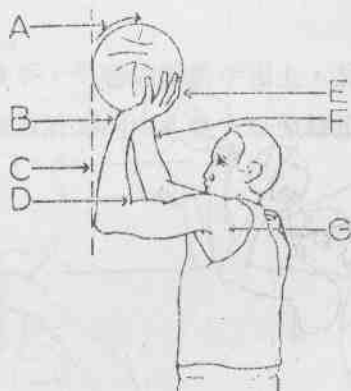
D、投籃時肘關節應彎曲約 90° 。

E、手指應張開讓球置於指尖上。

F、右手應輕鬆地放在舒適的位置，但不應阻礙到投籃的動作。

G、投者的肩膀應對着籃圈挺起。

圖 5.



如圖 6：從投者後部來觀察

A、手指應張開，使球後下旋轉，球離手時最後接觸手指的部位是食指與中指。

B、姆指與食指應張開成 V 字型。

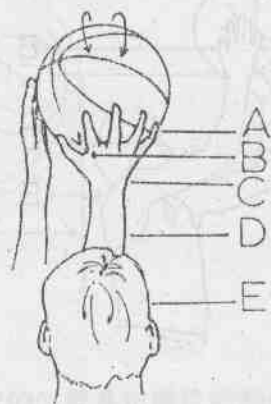
C、手腕要豎起。

D、投者的前臂應與籃圈成一直線。

E、球離手的那一刹那，球應置於右眼上方，而且右眼與球的中心點和籃圈中心點應成一直線。

投籃無須實際的瞄準而應是一種自然動作。

圖 6.

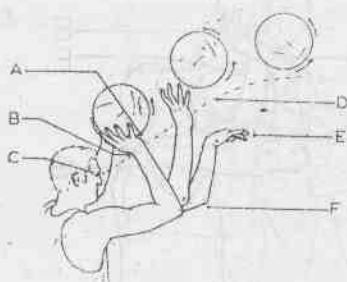


如圖 7：投籃出手的動作

- A、將球以指尖向下扣動使球後下旋轉。
- B、手腕要豎起。
- C、雙眼要集中瞄準於籃圈上。
- D、出手時球應在右眼的正上方這樣才可以使投籃者的視線集中。
- E、出手後應注意手指、手腕跟進下壓的動作。
- F、出手後手肘應對準籃圈。

手與手肘、手臂、手指的動作。在跳躍投籃與單手定位投籃的要領是一樣。

圖 7.



如圖 8：跳躍投籃的技巧

以下是跳躍投籃的基本要領

- A、球的前緣大約與手肘的前面成一直線。
- B、投籃時眼睛應在球的下方（眼睛還是要集中在籃圈上）。
- C、投籃時手肘彎曲的角度大約成 90 度。
- D、肩膀應上舉，不要太後仰。

E、身體應豎直，注意背部不要因肩膀後仰而彎曲。

F、投籃者出手後雙腳應落在起跳時的位置。

在跳投時球員空中停頓的雙腳大約與肩同寬，而腳尖應對準籃圈。

在跳投時最後一次的運球應稍加用力，使球反彈較快，而能確實的很快出手投籃。

關於跳躍投籃時最重要的部份是球出手的時間，快速而舒適的出手動作遠比跳躍的高度來的。

圖 8.

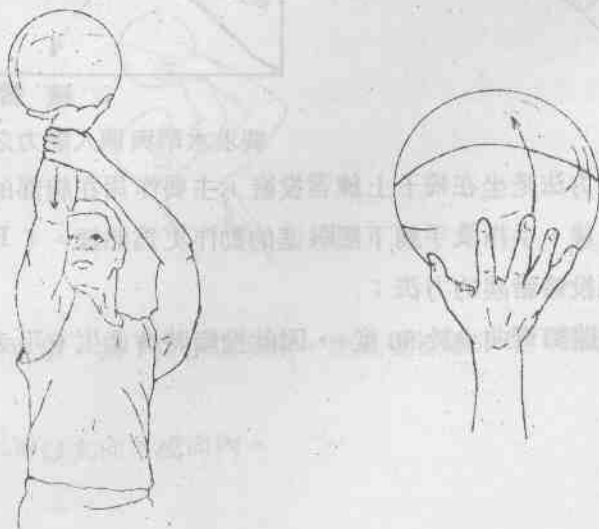


投籃動作的好壞決定於投籃出手時手臂投球的動作一旦出手瞬間的投籃動作應非常自然、舒適、另外那隻手臂就不能影響投籃動作，爲了獲得舒適的投球動作。

如圖 9. 是最佳的投球練習。

球員應將球置於投籃的那隻手，平穩的置於手指上，另一隻手應抓住腕關節，做單手定位投籃練習，而且中指應放於球的中心線，以保持正確的後下旋轉，指尖即須扣動旋轉。請參閱圖 9.

圖 9.



當使用握腕投籃法時，球員每天只能投球 50 ~ 100 次，另外一個方法是排成二列練習握腕投籃，應以高弧度的練習，等練習至很自然後，開始把左手輕鬆的置於球上，但不能影響到右手投籃，另外一個方法就是在左手持球的位置做一記號，劃一個圓圈而左手姆指應置於圓圈的中心。如圖（10~11.）但要感到非常舒適。

某些教練主張在球的正中線如圖（10~11.）劃一道垂直線做為記號為了使投籃能後下旋轉較為容易，中指必須置於線上，在沒練習此種方法時，在此必先強調的是球員應先對着牆壁練習，直到投球後手腕、手指感覺很自然、柔軟、輕鬆為止，才可練習此方法，而這方法必須要超量的學習才有效。



圖10~11.

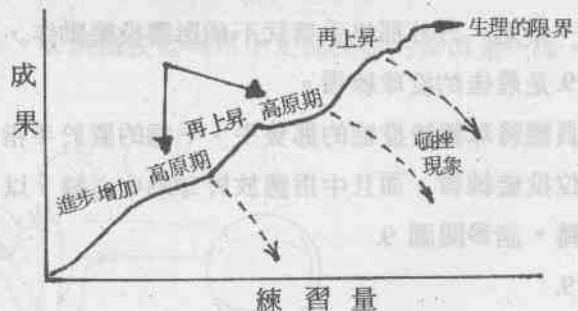
第三種練習方法，如圖12.

就是要球員戴上沒有指尖的手套，這種方法，讓球員對球的感覺較為靈敏，特別是這種方法稱為手套練習法，此種方法應在多次比賽後和在球員產生頓挫現象時來練習（Shooting slump）（註1.）

（如圖12.）



圖13.高原期與頓挫現象之關係



要求水準與個人能力之關係 (Hoppe, 1931)

第四種練習方法是坐在椅子上練習投籃，主要作用在腕部的練習，這樣的練習法，可使投籃出手後，手指及手腕下壓跟進的動作更為熟練。（Follow through）
接下來介紹投籃錯誤的方法：

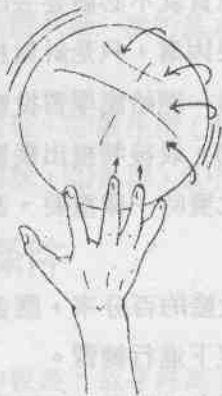
一、手臂的肘關節彎曲少於 90 度，因此投籃時會產生有用丟的現象。（如圖14.）

圖14.



三一般錯誤的方法：是投籃時最後觸球的手指在中指與無名指，這樣會產生側轉的現象。（如圖15.）

圖15.



四球員的眼睛跟着球移動，尤其在快速進行急停跳投或移位投籃，會使投出的球太遠或太近。

五背部、肩部太後仰的話會使投籃的射程縮短，如圖（16.）所示，肩太後仰的話最大的缺點是會使腕關節的作用不易控制投籃。

圖16.



六投籃時球員有搖動的現象，爲了防止這現象，應在投籃離手後，起跳點與落地點在同一點上。

七如圖17、18肘關節不可以太向外或向內。

圖17.



圖18.



投籃時左手扶助右手投籃時用力使投籃不能成一直線。

一個教練如對於一個投籃很準的球員就不必硬要去改變他的投籃動作。

上面所提這些增進投籃技術的重要因素，只是針對投籃動作較差，有錯誤的而言，如投籃很準那就另當別論。如初學者一開始能學習投籃正確動作，把握這些投籃的要領，那對於練習籃球會有很大的幫助。最後特提出幾點投籃得分的要訣：

一、練習投籃時要認真，就好像比賽時一樣重要、認真，這樣的話練習到狀況很好，比賽才能發揮。

二、選擇良好的投籃時機，增進投籃的百分率，應選擇較佳的時機投籃。

三、每天練習投籃，應在最快速度下進行練習。

四、投籃時應選擇適當的射程，很多投籃者的壞習慣是在投籃力量不夠的距離去投籃。

五、投籃時要有把握才出手，不要有一種想法就是出手後，如果沒有進，再去搶球投籃，如存這種心理去投籃往往會失去準確，但也別忘了很有把握的投籃出手後還是要有跟進搶球的動作。

六、多練習一對一防守投籃練習，而在中、遠距離練習，雖然外線得分固然重要，但如有好的時機切入應把握那一刹那去得分。

七、投籃後如未中籃，應很快跟進去再搶球，因球的方向自己較容易判斷。（註2）

註1：松田岩男、運動心理學入門 p.28

註2：James D - laPoint. Dept .of, Health Physical Education and Recreation ,Athletic October 1980 p.12 ~ 13; p.65 ~ 66。